1er Semestre 1927 — N° 27

BULLETIN DE LA Société Lorraine de Psychologie APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Notre But.

Avenir de la Société.

Travaux de la Société.

Rapport de l'Administrateur délégué de l'Institut Coué d'Education psychique .... Ph. Rémy.

Rapport du Directeur de l'Institut Coué de New-York. J. St. Rogerson.

Les Médecins et la Méthode Coué .... Dr Lambert.

Santé et Longévité (*Suite et fin*) .... V. Benedetti.

Étude sur Émile Coué ....

Gaieté et Tristesse .... E. Peters.

Émile Coué et l'Autosuggestion .... Dr V. Pauchet.

Un Journal brésilien sur la Méthode Coué ....

Extraits de quelques Lettres ....

La Méthode de Coué .... Galien.

Cas d'Autosuggestion ....

L'Intelligence et la Loi de l'Effort converti .... D. V. Barnoschi.

SIÈGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

Compte de Chèques postaux : Mme Coué, 58.82 Nancy

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ✻, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ✻, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O✻, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O✻, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de Lagrave, Paris (décédé).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ✻, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ✻, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O'Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Anglèterre.

Bureau :

Mme E. Coué, *Présidente;* Colonel Poirine, O ✻, *trésorier;*
M. Millery, *vice-président;* Commandant Muller O ✻, *secrétaire.*

AVENIR DE LA SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

Tous les membres de la Société ont été douloureusement frappés par la mort de M. Coué. Innombrables sont venus, de tous côtés, les lettres disant l'affection pour cet homme de bien qui avait consacré sa vie au soulagement de ses semblables, et les vœux de voir la Société Lorraine continuer son apostolat. A tous les membres nous adressons nos remerciements émus. Leur désir concernant la Société Lorraine de Psychologie Appliquée était aussi le désir de M. Coué. Que tous soient rassurés. La Société Lorraine continuera son existence comme par le passé; sa ligne de conduite restera celle qui lui fut dictée par son fondateur; son *Bulletin* viendra régulièrement prouver à ses membres qu'elle poursuit scrupuleusement le but qui lui avait été assigné.

Les Membres du Bureau.

TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ

Les rapports de M. Rémy, Administrateur-délégué des Instituts Coué, et de Mr. Rogerson, Directeur de l'Institut Coué de New-York, rapports insérés ci-après, résument les travaux faits dans l'ensemble des Instituts jusqu'au mois d'octobre 1926, et donnent une idée très nette de la marche ascendante de l'œuvre. Ils sont complétés par les indications suivantes concernant des événements se rapportant à l'année 1926 :

1° A Nancy, après le décès de M. Coué, les cours ont été professés avec le plus grand succès, en juillet, par Mlle Rutishauser, de l'Institut Coué de Zurich. A partir de septembre, Mlle Anita Hirt, venue d'Angleterre de son propre mouvement, pour se mettre avec le plus complet désintéressement à la disposition de la Société en vue d'assurer la conti-

nuité de l'œuvre, a assumé, seule, pendant six mois, la direction de l'Institut de Nancy. Les cours faits régulièrement chaque jour, reproduisant fidèlement les paroles de M. Coué dont elle avait été l'élève, ont été très goûtés. Mlle Hirt s'est acquis la sympathie et l'affection de tous ceux, très nombreux, qui sont venus l'entendre. Nous ne saurions assez lui dire toute notre gratitude pour son dévouement;

2° En Suède, Mlle Mona Möller a continué à se consacrer à l'École de Malmö, fondée par elle en 1924, école qui obtient toujours les plus heureux résultats;

3° Aux mois de novembre et décembre, M. Rémy a fait avec succès des conférences à Soissons, Lille et Nancy;

4° M. Lebrun, Directeur de l'Institut Coué de Bruxelles, fit au commencement de l'automne une conférence à Lille; au mois d'octobre, il parla à Metz, Strasbourg, Colmar, Mulhouse, Belfort, Épinal, Lunéville, etc. Partout le succès a été immense, augmentant le nombre des disciples de la Méthode Coué et des membres de la Société Lorraine de Psychologie appliquée;

5° L'Institut de Zurich continue à obtenir d'excellents résultats, grâce au dévouement de Mlle Rutishauser qui s'est consacrée à l'enseignement de la méthode.

A tous les professeurs des Instituts, à tous ceux qui, au moment pénible de la mort de notre Président, se sont offerts pour permettre de continuer l'enseignement de sa méthode, nous adressons de tout cœur l'hommage de notre reconnaissance.

RAPPORT DE L'ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ DE L'INSTITUT COUÉ D'ÉDUCATION PSYCHIQUE

Mesdames,
Messieurs,

Notre Institut est en grand deuil. Le 2 juillet 1926, M. Emile Coué, Chef de la Nouvelle École de Nancy, s'est éteint après une courte maladie.

Emile Coué est mort à 69 ans, du surmenage qu'il s'était imposé dans ses conférences de vulgarisation. Sa générosité lui faisait outrepasser pour lui-même ce domaine de la possibilité dont il ne cessait de parler pour les autres.

Après avoir si longtemps démontré par son exemple la puissance et la valeur de sa méthode, il l'a poussée à bout sur lui-même.

Nous lui conserverons un pieux souvenir. Mais à cet instant suprême de sa disparition, nous ne laisserons pas de jeter un clair regard sur l'homme qui disparaît et sur l'œuvre qui lui survit.

***

Emile Coué appartenait à une famille de vieille noblesse bretonne dont la filiation remonte au XVe siècle et qui fut ruinée par la Révolution. Telle était sa modestie que, de son vivant, cette particularité ne fut connue de personne.

Doué d'une imagination ardente et d'un cœur facilement attendri, Coué s'était tourné vers les études du psychisme en vue des résultats pratiques que ces études pouvaient apporter.

Sa bonté et sa générosité étaient sans limites. Modeste et timide, il n'avait que l'ambition de faire le bien en se tenant pour payé par la satisfaction que lui donnait le devoir accompli. Il reçut des coups, mais n'en rendit jamais. Il désarmait ses adversaires par sa loyauté.

Dans le domaine scientifique des recherches qu'il avait entreprises, constatant avant tout la fragilité des résultats auxquels étaient arrivés ses devanciers, il résolut de rompre avec les études livresques et de prendre un contact direct avec la nature par l'expérimentation. Et il se donna pour règle le bon sens.

***

A l'heure de sa disparition, ses disciples, en attendant les témoignages de l'Histoire, tiennent à proclamer ses mérites :

1° Il fut le premier à donner le texte précis et scientifique de la loi dite de l'Effort converti, qui régit les rapports du moi-conscient au subconscient; ce qui permet, pour la première fois depuis toujours, d'introduire la méthode expéri-

mentale dans le domaine de l'esprit humain et de faire du psychisme une science positive;

2° Condensant les résultats de ses devanciers, notamment ceux de Bernheim, avec sa méthode propre, et avec la finalité aristotélicienne, il créa une méthode d'une telle simplicité qu'elle fait sourire les « esprits forts ». Mais, ce que ne savent pas les sceptiques et les professeurs de quintessence, c'est que Coué n'est parvenu à cette extrême simplicité de sa méthode qu'après de longs travaux et après avoir fait le tour de toutes les difficultés.

***

La mort d'Emile Coué a retenti dans le monde entier. Un hommage universel a été rendu à sa vie exemplaire. Sa tombe fut recouverte d'une montagne de fleurs.

Environ 1.500 coupures de l'Argus nous sont parvenues, non seulement de l'Europe entière, mais encore du fond de l'Asie, des Indes et de l'Amérique.

Mais, hélas! il faut rappeler que la mort nous a éprouvés deux fois cette année. Le docteur Viriot, victime des suites de la guerre, nous quittait quelques mois avant son chef.

Le docteur Viriot était notre professeur de la première heure. Il était venu à nous avec simplicité et loyauté. Le matérialisme contemporain n'avait pas obnubilé sa claire intelligence et il avait été un des premiers à discerner les bases scientifiques de la Nouvelle Ecole de Nancy.

Nous devons donc encore une fois déposer la fleur du souvenir sur une tombe, sur celle de ce collaborateur généreux. Nous lui rendons un hommage ému. Il nous était uni, non seulement par l'affection, mais encore par la foi scientifique et l'idéalisme.

***

Emile Coué sentant son heure prochaine nous a donné les pouvoirs les plus étendus pour gérer son œuvre dans le monde entier et autoriser l'emploi de son nom.

Nous ne faillirons pas à la promesse que nous lui avons faite de continuer son œuvre en lui conservant son caractère essentiellement scientifique, et de la développer socialement en y apportant le même désintéressement que celui qu'il y a apporté lui-même.

Voici maintenant le compte rendu de l'année; mais nous

dirons tout d'abord que M. Alphonse de Châteaubriant, l'homme de letttres bien connu, disciple et ami de M. Coué, a bien voulu le remplacer comme Président de notre Conseil d'Administration.

INSTITUT DE PARIS

A Paris, nous avons acheté un immeuble, 7, rue Chevert, où nous comptons nous installer assez rapidement d'une façon plus confortable et plus décorative.

Les cours publics et gratuits de nos professeurs habituels ont été régulièrement suivis.

Madame Nicole, éducatrice professionnelle, a bien voulu se charger de faire désormais un cours d'application pour les enfants. Ce cours s'adresse aussi aux parents.

Par suite des dispositions testamentaires de M. Coué, son Institut de Paris devient le siège d'une administration centrale pour le monde entier. Nos moyens matériels nous permettent de faire face à cette situation et de la développer.

Dans le Comité de Patronage, nous avons recueilli comme nouveaux membres :

La baronne de Vaux;

Le docteur de Médevieille.

INSTITUT DE NANCY

A Nancy, Madame Coué continue l'œuvre de son mari. Les cours sont assurés par des disciples dévoués.

Le *Bulletin de la Société Lorraine de Psychologie* continuera à paraître comme d'habitude deux fois par an.

M. Coué, ayant légué l'immeuble de l'Institut de Nancy à Mademoiselle Villeneuve, Directrice de l'Institut Coué de Paris, celle-ci a bien voulu nous le rétrocéder aussitôt.

INSTITUT DE BRUXELLES

Les tractations qui duraient depuis quelque temps pour l'achat d'un immeuble ont abouti, et nous possédons, 35, avenue de la Liberté, le terrain qui va nous permettre une installation en rapport avec les grands succès de M. Lebrun.

Deux professeurs ont été adjoints à M. Lebrun.

Comme nouveaux membres du Comité de Patronage, nous avons à Bruxelles :

Madame Küfferath-Verhaegen;

M. Mansart, Membre de la Chambre des Représentants de Belgique.

INSTITUT D'AMSTERDAM

Cet Institut indépendant créé par M. Coué continue à fonctionner avec succès. Les cours sont assurés alternativement à Amsterdam et à Hilversum par Madame Kloek-Pirée. M. Farwerck est à la tête de l'administration.

Philippe RÉMY,
Administrateur-délégué de l'Institut Coué.

RAPPORT DU DIRECTEUR DE L'INSTITUT COUÉ DE NEW-YORK

1926

Du fait de la mort d'Emile Coué, c'est avec le sentiment profond d'un malheur personnel que je publie ce rapport. M. Coué était si convaincu des vérités qu'il enseignait qu'il a donné sa vie dans ses efforts pour les propager.

Il a passé ses cinq dernières années dans un labeur incessant de correspondance, d'entrevues, de séances pour malades, et de conférences qui l'obligeaient à voyager constamment.

Son travail était si écrasant qu'un homme jeune n'y aurait pas résisté, et pourtant jusqu'à ses dix derniers jours son activité ne cessa d'augmenter.

L'emploi fidèle qu'il fit de son propre enseignement lui permit d'accomplir une tâche surhumaine, mais à la fin le mécanisme se brisa.

Ceux d'entre nous qui ont assisté à ses obsèques ont senti que, si là était le tribut personnel que lui rendaient ceux qui l'ont connu et aimé, la récompense durable serait dans l'avenir. Le nom d'Emile Coué sera perpétué sur la liste de ceux qui ont donné leur vie pour l'humanité.

L'Institut a les meilleures raisons d'être satisfait des résultats obtenus par les malades, surtout pendant la dernière période où 86% ont été améliorés ou guéris. C'est un progrès très sensible sur les résultats des années précédentes. Le trait marquant des réponses des malades aux questionnaires est que ce sont ceux qui ont suivi le plus de séances qui ont eu le plus d'amélioration.

Ceci vient à l'appui de la théorie qui est à la base de la pratique de M. Coué. Ce n'est qu'en entendant de nombreuses fois les conférences que le cerveau peut saisir complètement non seulement la simple suggestion de guérison, mais aussi toute la portée qui en découle.

Comme personne n'est admis aux séances sans un diagnostic du médecin, la responsabilité de choisir les malades qui en tireront le plus de profit est placée entre bonnes mains.

J. Stewart ROGERSON.

RAPPORT DU MÉDECIN CONSULTANT

L'analyse des résultats obtenus à l'Institut pendant la troisième année de son existence ne fait que confirmer ceux des deux premières années. Le pourcentage moyen des cas améliorés depuis le début par le traitement est de 80%, et celui de la dernière année est de 86%. Cette constatation est vraiment encourageante.

Une grande variété de cas continue à se faire soigner à l'Institut. Ce sont ceux du genre psycho-névroses qui dominent. On peut dire que pour ceux-ci la psychothérapie est le seul traitement vraiment efficace. Nos résultats, basés sur des questionnaires remplis par le malade, sont absolument significatifs et prouvent que l'autosuggestion telle qu'elle est enseignée à l'Institut répond à un besoin qui se fait sentir à New-York.

Nous encourageons l'aide et la coopération de la profession médicale en nous en tenant strictement à notre règle de conduite qui consiste à n'accepter aucun malade qui ne nous ait pas été adressé par un médecin avec son consentement écrit et son diagnostic. En conséquence, la responsabilité du genre de cas à traiter incombe à la médecine à laquelle il appartient réellement. Nous invitons et nous encou-

rageons les médecins à suivre les cours, afin qu'ils puissent voir par eux-mêmes ce qu'on fait pour leurs malades.

L'Institut repose actuellement sur l'utilité bien définie et toujours croissante de ses services, confirmée par les résultats obtenus. Pendant ces deux dernières années les nouveaux malades ne sont venus se faire soigner que sur la recommandation de malades ou de médecins que les résultats avaient convaincus de la valeur de l'autosuggestion. Telle est la méthode sûre et rationnelle qui permettra à l'Institut de se développer.

Nous qui sommes à sa tête, nous espérons que l'Institut pourra fonctionner dans l'avenir comme par le passé et que, sur le seul critérium des résultats obtenus, il pourra donner de l'extension à son utilité.

James R. SCOTT, M. D.
(*Docteur en médecine.*)

NOTE par Frederick PETERSON, M. D.
(*Docteur en Médecine.*)

Le rapport de l'Institut Coué me semble justifier et son existence et l'appui qu'on lui donne. Je crois que la plupart des médecins apprécient l'enseignement de l'optimisme que Coué poursuivit si simplement et si sincèrement ainsi que le stimulant que la suggestion morale donne au processus biochimique de guérison. C'est heureux qu'il existe un Institut de ce genre où non seulement les malades sont traités, mais où l'œuvre est conduite sous la surveillance médicale et où les résultats observés scientifiquement sont enregistrés et classés.

NOTE par George DRAPER, M. D.
(*Docteur en Médecine.*)

M. Coué imagina, ou mieux, ressuscita une méthode d'utilisation pratique du pouvoir bienfaisant de l'autosuggestion. Il se contenta d'employer ce procédé juste comme beaucoup de grands médecins des temps passés donnaient des drogues, d'une façon uniquement empirique. Malheureusement, par suite de l'exclusion de l'empirisme par la science à notre époque de l'histoire de la médecine, le guérisseur de Nancy reçut de la profession médicale peu d'appui ou d'encoura-

gement. Mais il avait la foi; et avec beaucoup d'honnêteté et de simplicité il alla droit son chemin, guérissant bien des malades avec lesquels la science orthodoxe avait échoué.

L'étude du mécanisme de la thérapeutique par la suggestion n'en amoindrira pas la valeur, pas plus que les pouvoirs curatifs de la digitale n'ont été diminués par notre connaissance de sa formule chimique ou de sa pharmacologie. L'Institut Coué de New-York cherche tout simplement à donner une base scientifiquement satisfaisante et d'une application plus étendue aux forces de guérison morale encore inexpliquées que Coué maniait avec une habileté si bienfaisante.

Il est heureux que ses deux disciples si capables qui continuent son œuvre à New-York soient si bien armés pour leur mission. Ils vont avoir l'occasion de mettre en contact direct avec les méthodes essentielles de la science, des forces qui, jusqu'à présent, sont restées trop complètement en dehors des limites de ses recherches.

NOTE par F. S. NORTHROP, Ph. D. *Harvard*
(*Docteur en Philosophie*)

Maître de Conférences de Logique et de Philosophie à l'Université de Yale.

Il devient de plus en plus évident que le psychologique joue un rôle beaucoup plus important que nous ne le croyions autrefois dans l'entretien et la conservation de la santé et du bien-être physique du corps. Cette constatation nous fait comprendre l'importance de l'attention à donner à l'étude des rapports entre le psychologique et le physique.

Dans le passé ce genre d'étude a souffert de deux opinions extrêmes. D'un côté il y a eu la tendance de la part de quelques-uns des esprits les plus scientifiques à nier des faits et à exclure des possibilités parce qu'ils ne se trouvent pas en harmonie avec des idées préconçues. D'un autre côté, beaucoup de ceux qui s'y sont intéressés ont été incompétents pour apprécier les résultats compliqués qu'il comportait.

Ils n'ont pas été capables de distinguer le réel de l'imaginaire; en s'appuyant sur des preuves insuffisantes ils ont fait des promesses exagérées dont la réalisation était absolument impossible. Ainsi cet important problème n'a pas été étudié comme il méritait de l'être.

C'est pourquoi il est heureux qu'enfin quelqu'un ait su apprécier le point de vue mécanique et psycho-chimique des êtres vivants, qu'il ait eu en même temps la compréhension essentielle à l'étude scientifique de ces nouveaux problèmes, et qu'il ait rejeté les méthodes absolues pour les remplacer par le rôle moins lumineux mais plus approfondi de l'expérimentateur.

Voilà, comme je le comprends, ce que font exactement Mr. et Mrs. Rogerson à l'Institut Coué.

Au sujet de la différence entre deux examens médicaux de chaque malade, examens faits avant et après une période de traitement, ils déterminent avec précision ce que la suggestion psychologique peut faire pour améliorer ou guérir la maladie et les troubles de différents genres physiques et fonctionnels.

Il n'est pas possible de croire que leur œuvre puisse manquer d'intérêt et d'importance, non seulement pour les malades qui en éprouvent les bienfaits, mais aussi pour les médecins, pour les psychologues et pour tous ceux dont le but est de comprendre les facteurs qui régissent la conduite de la vie humaine.

LES MÉDECINS ET LA MÉTHODE COUÉ

par le Dr Henri LAMBERT

> « La Méthode de Coué ne relève donc pas uniquement des impondérables. Une émotion heureuse améliore une santé défaillante en un temps très court..... »
>
> Professeur AUDRAIN (de Caen).

Il n'y a pas de médecin qui ne connaisse — de nom tout au moins — la Méthode Coué. La suggestion est à la mode. Elle a acquis ses lettres de noblesse, lettres méritées par la guérison qu'elle produit dans les maladies ou par les améliorations qu'elle y suscite. Le bouleversement apporté dans l'art médical par les découvertes pasteuriennes, la précision que cet art paraissait avoir gagnée (pour la chirurgie notamment, cette géante), firent trop oublier que la vie nous est encore

inconnue dans son essence et qu'elle est dominée chez l'homme par des forces psychiques dont l'existence ne peut être niée puisqu'on en connaît les effets..... L' « anima » antique survit à toutes les explications scientifiques de la matière; elle anime le corps par l'intermédiaire d'un système nerveux qui, au lieu d'être créateur, n'est peut-être qu'un conducteur docile..... *Mens agitat molem.....*

Oui, la suggestion n'est pas un vain mot. Elle est appliquée chaque jour, même à leur insu, par le plus modeste des médecins comme par les plus grands maîtres... Dans le sillage de l'Ecole de Nancy, un psychologue éminent et indépendant, un observateur profond autant que modeste, j'ai nommé le pauvre M. Coué, a lancé cette méthode « la Maîtrise de soi-même » basée sur le subconscient aux agissements mystérieux, qui gouverne trop souvent notre volonté et se montre le grand « Maître des Cérémonies » de nos habitudes et des habitudes de nos organes..... M. Coué! Je m'honore de l'avoir connu!.... Saluons bien bas sa mémoire..... Il est mort à la tâche — au moment où ses idées étaient partout adoptées au point que d'illustres médecins, sans le connaître, le défendaient contre les critiques des petites chapelles.....

La méthode Coué agit, elle améliore toujours et elle guérit souvent..... Elle est donc belle et bonne..... — « Tu es beau », disait le philosophe Socrate à un jeune homme disgrâcié par la nature et bossu..... L'autre s'étonnait, prenant le compliment pour de l'ironie..... « Oui », reprit Socrate, « tu es beau car tu es bon..... ». Et nous autres, médecins, ne jugeons-nous pas la qualité d'un traitement ou d'un remède par leurs effets?..... Il faut apprécier une méthode par l'excellence ou la nullité de ses résultats..... Nous vantons la bonne action de la digitale sur un cœur défaillant, mais nous ignorons comment elle agit. Les victimes supposées de Vénus (voir M. Brieux) reçoivent de nos mains du mercure et parfois nous les guérissons par le classique « traitement d'épreuve ». Nous disons alors que le mercure, ce médicament empirique, est excellent. Pourquoi refuser aux méthodes psychothérapiques — médicaments psychiques et actifs — un droit d'entrée dans cette thérapeutique où elles ont en réalité une très grande place? Peu nous chaut la part d'inconnu qu'elles renferment, inconnu dont le champ se rétrécira sans doute peu à peu..... L'ancienne doctrine de l'animisme de Stahl (il n'y a rien de nouveau sous le soleil) vient de renaître à la

lumière de la science..... Le vitalisme montpelliérain s'en rapprochait : « J'appelle principe vital », dit Barthez, l'auteur de la théorie du double dynamisme, « la cause qui produit tous les phénomènes de la vie dans le corps humain. L'action immédiate du principe vital opère seule tout le mouvement des organes. » Ce principe vital sur quoi s'appuie la suggestion nous gouverne. Il est notre psychisme. Il commande notre machine, et l'intoxication de cette machine, à son tour, le contrarie et peut en influencer l'état. Une émotion agit sur le cœur, et voilà parfois une syncope mortelle ; l'annonce d'une bonne nouvelle rétablit un plexus gastrique déficient et permet une excellente digestion que l'angoisse depuis de longues semaines arrêtait. — Avez-vous jamais réfléchi à tout ce que le psychisme doit mettre en branle pour provoquer une simple crise de larmes?..... Nos professeurs de philosophie avaient raison qui nous apprenaient l'influence du moral sur le physique (la réciproque, on ne peut le nier, étant vraie.....).

La Méthode Coué est simplement une merveilleuse méthode d'autosuggestion. Des médecins éminents comme Victor Pauchet — chirurgien « di primo cartello » — et le professeur Audrain (de Caen) s'inclinent devant elle, devant ses résultats. Et peut-être en notre siècle de dadaïsme, de matérialisme et d'hyperscientisme, verrons-nous bientôt les esprits sincères — les meilleurs — réserver encore une place à cette âme dont Marc-Aurèle disait dans ses *Pensées :* « Comment ton âme use-t-elle d'elle-même? Tout est là. — Quant au reste, volontaire ou involontaire, c'est cadavre et fumée. »

SANTÉ ET LONGÉVITÉ

(Suite et fin)

par Vittorio BENEDETTI

« Prendre des forces en prenant des années, cela semble paradoxal, mais c'est vrai (1). »

Notre dernier article (2) finissait par le verset de saint Jean

---

(1) COUÉ. *La Maîtrise de Soi-même par l'Autosuggestion consciente.*
(2) Santé et Longévité. *Bulletin* 25, page 16.

(X-10) : « Je suis venu pour qu'on ait la vie et qu'on l'ait plus abondamment. »

Ces paroles de Jésus, qui est considéré, même par les non-croyants, comme le plus grand des Maîtres qui soient apparus sur la terre, confirment la phrase, au premier abord si paradoxale, du regretté M. Coué : « Prendre des forces en prenant des années. » Cependant elle est l'expression de la vérité, bien qu'elle contraste avec tout ce qui arrive chaque jour autour de nous; mais pour la découvrir, il est nécessaire de changer en une conception plus spirituelle la conception matérielle de la vie que nous avons tous aujourd'hui.

Et c'est à cette fausse conception de la vie que nous devons le découragement et la désespérance qui poussent les hommes à chercher le plus grand nombre possible de jouissances ici-bas, oubliant et foulant aux pieds tout sens d'équité, de justice et d'altruisme. Telle est la première raison des grandes souffrances qui tourmentent l'humanité entière.

Et c'est précisément cette conception matérialiste de la vie qui nous fait accepter comme inévitable l'idée de vieillesse: c'est elle qui nous fait croire que le corps doit graduellement perdre la vigueur de la jeunesse, s'affaiblir et enfin, périr. Ainsi il en a toujours été, dit-on, et il en sera toujours ainsi.

Et cela arrive, car lorsque nous disons qu'une chose doit arriver, nous semons la cause qui la produira inévitablement.

Mais une conception plus spirituelle de la vie nous dira, au contraire, que c'est l'esprit qui nourrit le corps de ses croyances et de ses pensées. Si, au lieu de croire fermement que notre corps doit vieillir avec les années, nous entretenions dans l'esprit, pendant les heures de veille, l'idée que la décadence du corps n'est pas une nécessité absolue, et que si elle s'est manifestée jusqu'ici, ce n'est pas une preuve irréfutable qu'elle doive s'effectuer éternellement dans la race humaine, cette pensée, entretenue avec persistance, détournerait graduellement notre esprit de l'idée de faiblesse et de vieillesse pour le conduire à celle de force et de jeunesse.

Chacun sait, et le savait avant la découverte des ions et des électrons, que la matière n'est autre chose que l'expression de l'énergie et qu'elle se transforme continuellement suivant les directives que l'esprit lui donne. Il va sans dire que si nous tenons constamment devant notre esprit l'idée de santé et de force, cette idée se transformera en réalité et pénétrera dans notre corps en lui apportant une vitalité

toujours plus intense, améliorant et développant de plus en plus nos tissus et nos cellules.

Nous portons absolument dans notre chair l'ordre prépondérant de nos pensées. Dans l'action que l'esprit exerce sur le corps, il se sert des éléments qu'il a absorbés de sa sphère particulière d'action; et ces éléments du monde invisible se matérialisent et se cristallisent en éléments visibles dans notre chair de la même façon qu'un métal dissous et invisible dans une claire solution est attiré et devient visible sur le morceau de cuivre, plomb ou zinc, plongé dans la solution.

***

Prentice Mulford, qui a pénétré profondément le mystère de la vie, dit : « Ce n'est pas l'âge qui nous opprime, qui fait « courber nos épaules, qui fait trembler nos genoux ou chan- « celer notre tête; ce n'est pas le corps physique du vieillard « qui est décrépit, mais la force qui l'anime; c'est l'esprit sur- « chargé de tendances matérielles qui le combat (1). »

« Vous ne devriez jamais essayer de guérir le corps sans « guérir l'âme », disait Platon aux médecins grecs; « la raison « pour laquelle les médecins de l'Hellade ne savent pas guérir « nombre de maladies vient de ce qu'ils sont ignorants de « l'ensemble, qui doit être bien étudié, car la partie ne peut « jamais être en bon état si le tout ne l'est aussi. »

Nous devons donc concevoir l'idée que notre essence est spirituelle et non matérielle. La vérité absolue que nous sommes un esprit ou une force qui se développe continuellement ne devrait jamais nous abandonner, car la connaissance de cette vérité serait pour nous la source d'un grand pouvoir spirituel.

Mahatma Gandhi (la Grande Ame) dit aussi : « A mesure « que nous vieillissons, notre intelligence doit devenir plus « affinée et plus grande notre capacité de transmettre aux autres « le fruit de nos travaux et de notre expérience ». (2) C'est précisément ce qui arrive à nos muscles qui se développent par l'exercice.

Un corps qui se transforme et s'embellit fait toujours supposer une âme ouverte à des idées nouvelles, à de nouvelles espérances et à de nouvelles aspirations. Celui qui ne voit

---

(1) Prentice MULFORD. *The Gift of the Spirit.*
(2) GANDHI. *Guide to Health.*

que la vie physiologique, qui ne se nourrit que pour entretenir la partie matérielle de son être, croyant qu'il puise sa force seulement en lui-même et que rien ne lui vient de l'esprit, celui-là fait précisément appel aux forces périssables.

***

Dans la Bible nous lisons que les anciens Patriarches « animés de l'Esprit de Dieu » vivaient si longtemps que cette durée nous semble presque une fable; témoin, Adam, Seth, Enoch, Mathusalem, Noé, etc. Ce fut seulement après plusieurs siècles que le Seigneur dit : « Mon Esprit n'habitera pas toujours dans l'homme, car il n'est que chair, et ses jours seront de cent vingt ans ». (Genèse VI-3).

Et plus tard encore, il fut écrit que la limite de la vie humaine serait « de soixante-dix ans » parce que l'homme s'était éloigné davantage de la vie spirituelle (Psaume 90, versets 9 et 10). Il semblerait, par suite, évident que l'homme en ait réduit la durée en se matérialisant de plus en plus; par suite il nous serait possible de la ramener à la durée indiquée par la Bible, au fur et à mesure que la conception spirituelle de la vie prendrait place dans nos consciences. Alors « prendre des forces en prenant des années » ne serait que le premier pas pour remonter la pente descendante que l'homme a parcourue dans sa phase évolutive.

***

Nous devrions donc apprendre que c'est la vie spirituelle qui gouverne la vie physique et que nos maladies sont la plupart du temps le résultat de nos erreurs de pensée, de paroles et d'actions. Lorsque, par une plus haute conception de la vie, nous aurons diminué notre égoïsme et élevé le sentiment de solidarité et de fraternité à l'égard de notre prochain, les maladies nous abandonneront et notre vie s'écoulera plus pleine et plus gaie.

« Connaissez la Vérité et la Vérité vous rendra libres », dit Jésus. Nous croyons que la Vérité est celle que nous a signalée le grand mystique italien, Giuseppe Mazzini :

« La vie humaine n'est pas une fin à elle-même, mais un moyen de s'élever à de plus hautes destinées » (1).

Rome, octobre 1926.

---

(1) MAZZINI. *Credo religioso.*

ÉTUDE SUR EMILE COUÉ

M. Coué est mort. C'est dans une demi-obscurité que vient de se terminer une carrière de bienfaisance qui a eu son heure de célébrité mondiale. M. Coué était le chef de la Nouvelle École de Psychologie appliquée de Nancy. C'était un homme possédant de véritables connaissances scientifiques, qui avait travaillé longtemps, courageusement, dans le but d'utiliser au soulagement des misères humaines les leçons de la science sur la puissance de l'esprit.

Les lecteurs de la presse populaire qui n'ont fait que jeter un coup d'œil distrait sur un vague compte rendu de conférence, ou qui ont lu à la hâte un abrégé fantaisiste et inexact de l'enseignement et des procédés de Coué, supposent qu'il a dit à tous et à chacun, quel qu'ait été leur mal, qu'ils se guériraient sûrement si, chaque matin en se réveillant, ils se disaient à eux-mêmes : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » ou bien si, employant l'expression amusante qui est courante aux États-Unis, où le temps est de l'argent, ils se répétaient : « Ah ! que diable ! ça va bien ! » Là-dessus, à ce qu'on racontait, une amélioration d'une rapidité miraculeuse était censée se produire. Dans l'espace de quelques semaines, le malade, qui était alité depuis des années, peut-être, devenait capable de faire le tour de la ville.

Un fait positif est que Coué n'a jamais eu en aucune façon la folie de se croire un faiseur de miracles. Il avait approfondi l'étude de l'influence exercée par l'esprit sur le corps. La preuve que cette influence existe nous est donnée par les détails les plus insignifiants de la vie journalière : Un homme est assis à son bureau ; il se décide à se lever, à traverser la chambre, à prendre son chapeau à la patère, à ouvrir la porte, à descendre dans la rue et à aller à une affaire quelconque. Il s'est fait dans l'esprit l'idée de toute cette succession d'événements, et ensuite, son corps, obéissant, les transforme en actions. Chacun fait de même le long des jours, mais personne ne réfléchit à ce que cela a de merveilleux. Il est encore plus certain que personne n'approfondit la

question de savoir jusqu'où va l'influence de l'esprit sur le corps. L'esprit commande aux muscles des bras et des jambes, des mains et des pieds. Il influence l'œil en partie. Il agit jusqu'à un certain point sur la respiration. Par un entraînement systématique il peut être amené à régler en quelque mesure les battements du cœur ainsi que les opérations de l'appareil digestif. Mais quelles sont ses limites? Nous savons tous que l'esprit ne peut pas persuader au corps de faire repousser un nouveau membre pour remplacer celui qu'on a perdu. Mais si le corps est sain au point de vue organique, l'influence de l'esprit ne peut-elle pas rétablir une fonction physiologique interrompue? Coué croyait qu'elle le pouvait dans bien des cas, et le succès de sa méthode justifiait sa foi dans l'importance suprême du facteur moral dans bien des troubles et des maladies supposés généralement en dehors de l'action d'un traitement moral.

La seconde innovation dans l'enseignement de Coué et son principal apport pratique aux procédés de traitement moral consistent dans l'importance qu'il attachait à faire passer dans l'esprit du malade l'idée que le docteur a dans le sien propre. Il ne guérissait pas les gens par suggestion, mais par autosuggestion ou, en d'autres termes, en leur persuadant de se faire de la suggestion à eux-mêmes. En même temps et au même point de vue il fit faire un grand progrès technique à la médication morale en démontrant que ce n'est pas à la volonté mais à l'imagination que doit faire appel le guérisseur par suggestion.

A son avis, un violent effort de volonté détermine un état de tension capable d'aggraver le mal au lieu de le guérir. Ce que M. Coué s'efforçait de faire, c'était d'implanter dans l'esprit du malade la croyance absolue que son corps était en train de retourner à son état normal de bonne santé. Je dois à la vérité de redire encore que les résultats justifiaient sa théorie. Entre les mains de M. Coué lui-même le Couéisme obtint un grand succès.

North Eastern Daily Gazette, 3 juillet 1926.)

GAIETÉ ET TRISTESSE

par Emil PETERS

L'homme au caractère inquiet n'attire jamais personne. Dans sa profession, dans son commerce, il ressemble, pour ainsi dire, à un voyageur toujours solitaire. Son humeur chagrine fait de lui un être fatigué, sans courage, incapable de quoi que ce soit, car, pour faire quelque chose, il faut de la force morale.

Celui qui, au contraire, est toujours gai, est capable de tout. Par sa manière d'être, il donne la vie à tout ce qui l'entoure. Aussi, est-ce avec plaisir que, s'il est commerçant, nous achetons ce qu'il vend ou recommande d'acheter : son attirance nous convainc.

L'homme à l'humeur chagrine éloigne tout le monde. Cette humeur pèse lourdement sur ses entreprises, elle les rend difficiles et les voue à l'insuccès.

L'âme gaie au contraire voit tout sous son meilleur aspect et nous fait partager ses espérances. Quelle source de bonheur sont pour les autres les gens gais, pleins d'espoir et confiants dans l'avenir. Chacun d'eux est comme le centre d'un système solaire autour duquel gravitent tous ceux qui cherchent la lumière.

Le souci déprime l'homme. Ce pesant fardeau de la matière, c'est la voix de la Terre. La gaieté et l'absence de soucis sont le principe, l'élément créateur, vivifiant, la véritable voix de l'âme humaine qui, en dépit de toutes les souffrances, se retrouve toujours chez l'enfant. Tous les grands hommes qui ont fait quelque chose et qui, dans leur vie créatrice si remplie et cependant si naïve, ont été des enfants, furent des optimistes heureux et des apôtres de l'avenir.

Les hommes sont attirés comme par une force magnétique vers l'homme joyeux dont la devise est courage et espérance. Car, nous tous, nous avons besoin de courage et d'espérance.

Dans le monde des travailleurs, l'homme gai est le point de mire de tous; dans le monde des affaires, l'homme joyeux vaut mille fois mieux que la meilleure réclame de journal.

Les esprits sombres ressemblent à des machines rouillées qui ne marchent que péniblement, en grinçant, et au prix des plus grands efforts. Celui qui travaille avec plaisir possède

en lui-même la source merveilleuse qui conserve sa souplesse à tout l'organisme.

Il serait très facile de mener une vie heureuse quand elle est exempte de soucis; et cependant cela n'arrive jamais. Car, précisément, chez ceux qui ont tout, les désirs sont éteints et il manque à leur vie le stimulant du bonheur, c'est-à-dire le mouvement, l'activité, la lutte, l'effort.

Garder un visage gai, malgré les obstacles, la mauvaise fortune, les désillusions, est le propre de celui qui est véritablement un homme. C'est en cela que consiste le triomphe dans la vie. Celui qui en est capable porte en lui les lois du ciel et de la lumière. On peut dire que c'est un vainqueur de la vie.

Celui-là ne peut avancer qui trébuche au moindre obstacle, et ne peut être fort celui qui gaspille ses forces à se plaindre. Si un malheur nous arrive, nous avons besoin, en cette heure difficile, de plus de force que jamais. Pourquoi donc la gaspiller inutilement?

Si l'on exprimait plus souvent des pensées gaies, si l'on gardait orgueilleusement pour soi les petits chagrins journaliers, l'on se sentirait devenir plus fort. Grâce à cette éducation de soi-même, notre volonté serait inébranlable, notre caractère se mûrirait et notre tâche nous semblerait facile.

Toujours les hommes furent encouragés par la vue de ceux qui supportaient virilement leur malheur. Il y a en cela une sorte de fierté et de grandeur, et l'on peut dire que les martyrs ont été les grands éducateurs de l'humanité.

Les douleurs de l'âme sont comme une décoration invisible qui vient s'ajouter à la valeur de l'homme.

Nous évitons inconsciemment ceux qui ne parlent jamais que pour se plaindre et ne répondent à toutes nos questions que par un soupir. « Ils nous agacent. »

Si nous leur demandons comment ils se portent, ils nous répondent d'un air sombre : « Mal, naturellement. » Ces caractères chagrins nous oppressent. Nous les fuyons pour respirer librement hors de leur présence et nous recherchons les hommes actifs qui ont l'œil brillant de gaieté et le sourire sur les lèvres.

Ce sourire ressemble à une formule magique qui ouvre toutes les portes. Les enfants possèdent ce sourire et ce caractère gai. Aussi nous attirent-ils, et si nous sommes dans la peine, c'est près d'eux que nous trouvons la consolation.

Plus une personne est mal élevée, moins elle sait se domi-

ner, moins elle sait réprimer sa mauvaise humeur. Elle est insupportable à tous et elle est pour elle-même un obstacle insurmontable ; car ses soupirs, ses plaintes, ses récriminations sans fin, ses exclamations de chagrin, ses pensées sombres, les querelles, les scènes qu'elle provoque dans sa famille et dans ses affaires, tout cela constitue un gaspillage absurde de force.

Non, celui-là seul réussit qui est gai, maître de lui-même, optimiste, qui ne se laisse jamais abattre ni détourner de son but et qui, malgré les échecs, les chagrins, les orages de la vie, tient le gouvernail d'une main ferme, le regard fixé droit devant lui.

C'est une folie de perdre, pour des choses extérieures à nous-mêmes, notre bien le plus précieux, c'est-à-dire une âme sereine. Argent, affaires, commerce, concurrence, elle passe avant tout cela. Celui qui se tracasse au sujet de la vie est aussi insensé que celui qui ne connaît que la chasse à l'argent.

De tels gens ne sont pas des hommes heureux, ce sont de véritables démons. Ce sont des esprits maudits qui errent sans trêve ni repos jusqu'au jour où ils reconnaissent leur erreur et où, trop tard, ils se tordent les mains de désespoir. Le cri de ces malheureux fous, qui gâchent leur vie pour le malheureux argent, n'est-il pas un cri qui vous glace d'épouvante ?

Oh non ! La sottise humaine ne devrait jamais être assez grande pour qu'on en arrive à se ronger soi-même. Celui qui ne songe qu'à ses comptes ne devient jamais rien, même s'il atteint ce qu'il désire.

L'argent ne fait pas la valeur de l'homme. Il ne donne pas la gloire et il n'entre pas dans l'hymne que chante l'homme heureux. S'il y a eu quelquefois des grands hommes, ce n'est jamais la richesse qui a fait leur grandeur, mais leur noblesse d'âme.

Journal de Cademario, mars 1925.
(Traduit de l'allemand.)

EMILE COUÉ ET L'AUTOSUGGESTION

par le Dr Victor PAUCHET

Pourquoi quelques médecins l'ont-ils combattu?

La *Revue Française* de la semaine vient de consacrer un article à la mémoire d'Emile Coué. L'auteur montra le rôle que ce génie bienfaisant joua dans le monde pour vulgariser ce remède précieux, l'autosuggestion.

Cette méthode consiste à se suggérer, ou à suggérer à d'autres, les idées nécessaires pour accomplir les actes que nous croyons utiles pour nous guérir de nos défauts et de nos malaises. Le timide doit répéter à haute voix : « Je suis audacieux »; l'agité dira : « Je suis calme ».

L'autosuggestion supprime souvent nos malaises parce que le cerveau agit non seulement sur nos actes conscients, mais aussi sur nos actes inconscients; c'est ainsi que les formules suivantes sont recommandées aux personnes qui digèrent mal ou souffrent d'insomnie : « Mon estomac fonctionne bien. » « Je dors mieux chaque nuit. » Pour que l'autosuggestion soit efficace, il faut que les pensées soient exprimées de telle façon que le sujet entende sa propre voix.

Notre collaborateur vous a présenté Coué comme un homme modeste, désintéressé, enthousiaste; ce jugement est exact. D'ailleurs le succès de Coué témoigne de sa vigueur morale. Mais alors, pourquoi cet apôtre a-t-il été critiqué par quelques médecins?...

Parce que sa méthode paraît trop simpliste; parce qu'il voulait guérir les maladies *organiques;* parce qu'il traitait sans diagnostic préalable, « au petit bonheur »; et surtout parce que dans le cas de maladie grave, au début, il permettait aux patients de perdre du temps jusqu'au jour où tout traitement médical ou chirurgical était devenu impuissant.

La méthode de Coué paraît trop simpliste. — Eh bien! ce fut là sa supériorité. Grâce à cette simplicité le monde entier a connu l'existence de l'autosuggestion et a pu en faire usage. Dans la majorité des cas elle suffit telle quelle; ceux qui la trouvent trop générale ont la ressource de consulter, pour leur cas particulier, un psychothérapeute (spécialiste de l'autosuggestion); or, ces malades qui recherchent un psychothérapeute ne se seraient point adressés à lui s'ils n'avaient pas déjà connu l'autosuggestion par les travaux d'Emile Coué. Cette critique est donc injuste.

Coué prétendait traiter les maladies organiques. — Il existe, en effet, deux états morbides qu'il faut distinguer, d'une part les troubles fonctionnels simples : névralgies, malaises, fatigue, dyspepsie, etc....., sans lésion véritable. D'autre part, il y a les maladies qui ont modifié les organes : artériosclérose, ulcères, tumeurs, cancers, etc....., l'autosuggestion agit sur les premiers et non sur les seconds. Coué a été accusé de vouloir guérir ces derniers. Je n'ai pas suffisamment étudié ses

travaux pour savoir si cette critique est justifiée ; *a priori*, je ne le pense pas; ce fut un homme trop intelligent pour avoir affirmé une pareille erreur. Ce qu'il faut dire, c'est que les malades atteints de lésions organiques incurables bénéficient encore de l'autosuggestion parce que, aux troubles dus à la lésion, s'associent un grand nombre de malaises secondaires, qui multiplient ceux qui résultent directement de la lésion initiale. L'autosuggestion supprime ces derniers et c'est déjà un beau résultat de les soulager.

L'autosuggestion fut employée par Emile Coué sans diagnostic, — et dans ces conditions, elle peut être le point de départ d'une temporisation fatale. Cette critique est peut-être la seule justifiée. J'ai connu, en effet, des malades porteurs d'aortite, d'artérite, de cancers inopérables, qui ont perdu du temps avec l'autosuggestion, et sont morts avant d'être traités directement. Ils auraient dû, certes, commencer par se faire traiter par un médecin ou un chirurgien. Soumis à l'arsenic, au bismuth, ou à l'opération, suivant le cas, ces malades auraient guéri définitivement, tandis qu'ils sont morts ou sont restés infirmes pour avoir temporisé. Emile Coué n'a jamais voulu se substituer au médecin, il l'affirme nettement. Là encore, je crois qu'il s'agit d'une mauvaise interprétation, dont les malades seuls sont responsables. Un grand nombre de personnes timorées, en effet, ne veulent pas voir clair sur leur propre cas et se gardent d'aller voir un médecin pour obtenir un diagnostic qui les effraie. Ils dirigent leur vie physique suivant la philosophie de l'autruche et ferment les yeux pour ne pas voir le danger. En présence d'un trouble éprouvé, « ils font du Coué » pour ne pas consulter le médecin.

Les tumeurs ne font jamais souffrir. Le cancer débute traîtreusement et provoque à peine de légers troubles ou malaises; un grand nombre de maladies organiques débutent également d'une façon sournoise. Ces états pathologiques, traités au début, guérissent dans un grand nombre de cas s'ils sont soignés énergiquement. Accepter à cette période un remède qui fait temporiser constitue une faute très grave. Nombre de malades ont eu recours, dans ces conditions, à l'autosuggestion. Ils ont eu tort. La critique ne doit pas être adressée à la méthode de Coué, mais à ceux qui ont fermé les yeux pour ne pas s'éclairer. Il ne faut point accuser l'auteur de sa méthode, mais la façon de s'en servir.

En résumé, aucun moyen thérapeutique ne doit être employé sans diagnostic préalable. Le moindre malaise mérite d'attirer l'attention du malade, et ce dernier doit avoir un diagnostic immédiat. Ce diagnostic comporte un traitement médical ou chirurgical, suivant le cas; or, il arrive souvent que les malaises sont dus à un simple trouble, à une faute d'hygiène qui amène une inquiétude non justifiée. L'hygiène et l'autosuggestion les font disparaître définitivement.

Il arrive aussi que la maladie comporte un traitement médical ou chirurgical, à la suite duquel il persiste souvent quelques malaises; l'hygiène et l'autosuggestion les font disparaître.

Parfois, la lésion est trop avancée, et médecin et chirurgien n'y peuvent plus rien; là encore l'autosuggestion joue un rôle bienfaisant.

Emile Coué a donc vulgarisé l'autosuggestion. Grâce à l'effort, à la radio-activité de cet apôtre, le public ne croit plus que c'est un moyen à réserver aux malades imaginaires, aux hystériques, aux détraqués, aux demi-fous, mais un procédé indispensable à tous et utilisable par tous.

La Revue Française, 24 octobre 1926.

UN JOURNAL BRÉSILIEN SUR LA MÉTHODE COUÉ

De la part de Mme Emile Coué, notre directrice a reçu en souvenir du grand maître et chef de la Nouvelle École de Nancy ses ouvrages : *La Maîtrise de soi-même*, *Ce que je dis*, *Ce que j'ai fait*, et *M. Emile Coué et l'Œuvre de sa vie*, par Ch. Baudouin.

Mme Coué sait du reste l'estime et l'admiration que nous avons toujours eues et que nous continuons à avoir pour les idées d'Emile Coué; nous l'avons prouvé en adoptant dans le « *Circulo Mental* » l'autosuggestion consciente à l'état de veille, dont les principes sont démontrés scientifiquement.

Les résultats certains et brillants que nous avons obtenus par l'emploi de cette excellente méthode, montrant aujourd'hui indubitablement la transformation de toute suggestion en autosuggestion, sont au-dessus de tout éloge. Nous avons obtenu de nombreux cas de guérisons physiques et morales par le Couéisme, en y ajoutant parfois la psychanalyse lorsque c'était nécessaire.

En remerciant du souvenir reçu nous affirmons, sans crainte de rencontrer de l'opposition, que Coué n'a pas seulement honoré Nancy, mais l'humanité tout entière.

Rio Psychico. Rio de Janeiro, 24 octobre 1926.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

Cher Maître. Permettez-moi de vous adresser mes meilleurs souhaits pour cette nouvelle année et vous remercier en même temps de m'avoir permis d'étudier chez vous votre merveilleuse méthode. Merci également de m'avoir envoyé autant de malades.

Depuis la dernière fois que je vous ai écrit, j'ai soigné nombre de personnes avec un succès étonnant, et je dois avouer que sans la méthode Coué la carrière médicale me plairait infiniment moins qu'elle ne le fait maintenant.

Les séances régulières à la Clinique sont toujours de plus en plus suivies. Il y vient habituellement de 30 à 50 malades. Je fais aussi chez moi une séance collective par semaine pour une vingtaine de personnes.

Docteur médecin X... *Berlin*, 2 janvier 1926.

***

Permettez-moi de vous adresser ce petit mot pour vous remercier des bons résultats que j'ai obtenus en pratiquant votre méthode. J'ai assisté à votre conférence faite à Mulhouse en 1923 et tout de suite j'ai commencé à faire de l'autosuggestion. Votre « *Maîtrise de soi-même* » était naturellement un bon guide. Je m'y intéressai de plus en plus et je ne tardai pas à me procurer le livre de Baudouin, intitulé « *Suggestion et Autosuggestion* ». Comme je suis institutrice, je fais tous les jours de la suggestion à mes élèves, et je suis heureuse de pouvoir vous signaler que les absences pour cause de maladie sont de plus en plus rares.

J'ai fait connaître la méthode à deux de mes amies qui sont en admiration devant mes résultats. Nous sommes décidées à aller à Nancy s'il y a moyen de vous rencontrer pendant les vacances de Pâques.

Mulhouse, avril 1926.

***

Bien estimé et cher Maître et Professeur,

Veuillez agréer l'hommage de nos sentiments respectueux et nos meilleurs souhaits à l'occasion de l'anniversaire de votre naissance.

Que votre admirable vie, consacrée à l'humanité, soit heureuse et sereine pendant une bien longue série d'années.

Habitants d'une grande ville au nord de la Russie et malades du docteur Alexandre Semitchoff, votre adepte fervent et propagateur ardent de votre système médical, nous avons tous éprouvé l'effet merveilleux de l'excellente méthode de l'autosuggestion consciente sur notre état physique et moral, et beaucoup d'entre nous se sont complètement guéris.

L'application de vos procédés a un succès immense dans notre ville, grâce au zèle de notre docteur, maître et ami, M. Alexandre Semitchoff, travailleur infatigable et parfaitement désintéressé. Par ses soins, nous avons déjà quelques livres et opuscules qui traitent de votre admirable système; nous en faisons des traductions du français et de l'allemand, en les faisant écrire avec une dactylotype. Nous autres malades, nous tâchons aussi de notre mieux de faire connaître au gros public votre méthode de l'autosuggestion. Nous tenons ferme et nous supportons avec courage les revers de la vie actuelle, convaincus que la santé et l'esprit vaillant nous feront surmonter les difficultés et la tristesse de notre existence.

Nous pensons souvent à vous, très cher et bien estimé Maître, surtout aux séances de notre docteur, M. Alexandre Semitchoff. Les yeux attachés à votre portrait suspendu au mur, la pensée envolée vers votre beau pays lointain ensoleillé et fleuri, nous disons tous de tout cœur : que le sort vous soit toujours propice, qu'il vous donne la force, l'énergie, la patience nécessaires pour accomplir votre sainte vocation dans l'intérêt de tous ceux qui souffrent, mais qui finissent par vous bénir tout le reste de leur vie.

Agréez l'expression de la haute considération et de la plus vive reconnaissance de vos adeptes russes qui vous admirent et vous sont bien dévoués.

Nijni-Novgorod, le 18 février 1926.
Suivent 125 *signatures.*

***

..... Je vous prie de croire que j'ai partagé le chagrin général à la mort du regretté professeur. Sans l'avoir vu ni entendu, sans avoir lu le petit livre, *sur un mot* d'un journal, j'avais *compris* et appliqué la méthode dont je me trouve toujours très bien. *Chauvigny*, le 19 décembre 1926.

***

A la faveur d'un hasard providentiel, j'ai eu la chance de prendre connaissance de la petite brochure exposant la méthode de feu Emile Coué, le regretté bienfaiteur de l'humanité.

J'étais à cette époque arrivée à un degré de faiblesse extrême, à tel point que je ne pouvais plus vaquer aux menus travaux de mon ménage. Aujourd'hui, malgré mes 62 ans, je ne suis plus reconnaissable, un véritable miracle a été accompli par la persévérante répétition de cette simple formule d'un effet magique : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. ».....

Si vous le jugez utile, vous pouvez, Monsieur, vous servir de ma lettre et de mon adresse comme attestation d'efficacité de la méthode. *Mazenay*, le 28 décembre 1926.

***

Mon cher Monsieur Coué. Je ne sais pas si vous vous rappelez ma visite, l'année passée, au mois de mai. Je souffrais depuis 3 ans de phobies et crises de nerfs de telle sorte que ma vie était devenue presque insupportable : j'étais persuadé que j'allais mourir.

Depuis ma visite chez vous, je n'ai pas manqué une seule fois, le soir en me couchant et le matin en me réveillant, de répéter vos formules et vos enseignements. J'ai ainsi regagné ma bonne santé d'autrefois : je joue au golf, je prends des bains de mer, je fais de longues promenades et je m'occupe à faire de la menuiserie.

J'ai eu 83 ans en janvier dernier.

Seulement la fumée d'une demi-cigarette me donne un très fort vertige et des maux de tête (j'avale la fumée). Aussi j'ai dû cesser presque complètement de fumer.

X-sur-Mer, le 10 juin 1926.

LA MÉTHODE DE COUÉ

par GALIEN.

L'autosuggestion appliquée à la cure des maladies a été, depuis longtemps, préconisée par les professeurs de la Faculté de Médecine de Nancy. Aux États-Unis, les adeptes de la *Christian Science* font usage de cette méthode pour acquérir la santé et le bonheur. M. Coué, qui est décédé il y a quelques mois, avait pris l'initiative de vulgariser l'autosuggestion en France. Il nous a rendu ainsi un important service.

Mon opinion favorable n'est point partagée par tous les médecins Pourquoi?... Parce que Coué, comme tous les apôtres, appliquait peut-être sa méthode sur une trop grande échelle, trop souvent à l'exclusion de tout autre moyen thérapeutique, et qu'il ne tenait pas assez compte de la nécessité du diagnostic préalable. Cette accusation est inexacte. Je pense plutôt que ce sont ses lecteurs enthousiastes qui rendent sa méthode trop exclusive. Ce n'est pas le maître qui était en faute, ce sont les disciples. Je me rappelle que des cas de cancers sont devenus inopérables parce que, depuis quelques mois ou quelques années, ces malades ont perdu du temps avec la seule méthode de Coué, au lieu de recourir immédiatement au chirurgien. Mais je repète que ce n'est pas Coué qui est en cause, mais le malade qui, philosophe comme l'autruche, ferme les yeux pour ne pas voir son mal; s'il n'avait pas fait du Coué, il aurait suivi les conseils de la quatrième page des journaux, ce qui eût été pire encore.

Le malade indécis, indiscipliné ou poltron, est seul responsable de ces méfaits. Chacun doit avoir son médecin et le consulter en toute circonstance, n'accepter aucun traitement sans diagnostic. La personne qui souffre d'une simple dyspepsie, d'apparence banale, peut très bien commencer un cancer d'estomac, et ce diagnostic doit être posé par les rayons X et l'analyse du suc gastrique. Le sujet atteint de troubles dyspeptiques purement fonctionnels se portera bien grâce aux autosuggestions de Coué et à une mastication lente, mais le malade qui commence un cancer d'estomac n'ira pas mieux par ces simples précautions. Si chacun consultait son

médecin en toute circonstance, le diagnostic serait posé et il serait permis d'essayer tel traitement plutôt que tel autre.

Il faut, en effet, distinguer les maladies organiques des troubles purement fonctionnels. La plupart des malaises que vous éprouvez sont purement fonctionnels, c'est-à-dire, transitoires et bénins. Toutefois, à un moment donné, ces troubles peuvent être dus à une lésion organique, à un ulcère, à un cancer, à une tumeur, à une lésion définitive. Sur les lésions l'autosuggestion n'agit pas. Presque tous les convalescents d'une maladie longue conservent de mauvaises habitudes mentales, ils continuent souvent à se mal porter, bien qu'ils aient été guéris par l'opération ou la médecine. Si ces malades consentaient à faire de l'autosuggestion, à répéter une formule qui affirme leur guérison, à la répéter matin et soir, vingt fois de suite, à haute voix, ou du moins à une voix suffisamment haute pour qu'ils puissent s'entendre parler, ces malades, dis-je, seraient définitivement guéris et reprendraient l'attitude des sujets normaux.

Un grand nombre de personnes s'imaginent que la méthode de Coué ne peut servir qu'aux malades imaginaires. C'est une erreur. Les malades imaginaires sont rares. Ceux qui se plaignent sont souvent malades, mais le diagnostic de leur maladie n'a pas toujours été fait. C'est la raison pour laquelle ces plaignards ne sont pas pris en considération par leurs amis, leur famille ou leur médecin. Ils sont généralement atteints d'une maladie purement fonctionnelle, c'est-à-dire, curable par l'hygiène et par l'autosuggestion. Le cerveau commande à tous nos organes et quand les malades consciemment répètent une formule optimiste, une formule de guérison, le cerveau donne des ordres aux organes et les oblige à fonctionner normalement. Seules, les lésions organiques ne se soumettent pas à cet acte conscient. Mais en cas de lésions organiques, le cancer, par exemple, l'autosuggestion est encore utile, car elle soulage le malade inopérable.

La méthode de Coué doit donc être mise à la portée de tout le monde. Chacun doit en faire usage, en de nombreuses circonstances, mais retenez bien ceci : il ne faut jamais essayer un traitement quelconque sans avoir un diagnostic. Ne faites rien, ne prenez aucun médicament, ne commencez aucune thérapeutique, sans avoir demandé l'avis, non pas d'un médecin, mais de votre médecin.

La *Revue Française*, 8 novembre 1926.

CAS D'AUTOSUGGESTION

QUI S'EST PRÉSENTÉ EN AOUT 1926

Un pharmacien belge nous rapporte ce qui suit :

Ma voisine souffre d'une angine qui devient diphtérique. Le médecin ordonne à un certain moment des lavages de la gorge. La fièvre étant tombée, le médecin juge qu'il n'y a plus lieu de prendre la température, sa malade étant en convalescence. Un matin la jeune fille, seule, se sentant un peu lasse, prend le thermomètre, se l'applique et constate avec effroi qu'il marque 42° 2. Vite on me fait téléphoner au docteur, tout le monde s'agite : on croit la dernière heure arrivée, car la malade a le nez pincé, devient bleue, prétend qu'elle va mourir et que ses pieds sont déjà froids. Bref, elle prend toutes les apparences d'une moribonde. Le docteur arrive, replace le thermomètre après l'avoir secoué. Pas l'ombre de fièvre ! et on s'explique.....

La veille au soir le thermomètre avait été plongé dans l'eau qui devait servir au lavage de la gorge. La jeune fille avait omis de le secouer avant de prendre sa température !

Le Dr Peten, de Court-Saint-Étienne (Brabant), a dit que c'était un beau cas d'autosuggestion.

L'INTELLIGENCE ET LA LOI DE L'EFFORT CONVERTI

par D. V. BARNOSCHI

Ancien chargé de Cours universitaires à Bucarest.

Le plus impressionnant certificat du Couéisme est la manière dont s'est éteint Coué. Le bon apôtre est resté valide, alerte, lucide, jeune, jusqu'à la veille de sa mort, et pourtant il est mort d'une usure totale due au surmenage des dernières années.

En réfléchissant bien, nous nous rendons compte que celui qui pratiqua avec une confiance inébranlable et sans inter-

ruption « la Méthode » n'aurait pu mourir autrement. La vie use les organes, c'est la loi de nature, mais une certaine attitude mentale peut, par le pouvoir mystérieux de l'inconscient, les revivifier et ainsi faciliter et prolonger leur existence.

Sans « la Méthode » la maladie s'installe rapidement dans un organe quelconque suivant la loi de la moindre résistance, et l'individu, vieilli ou surmené, meurt d'une maladie organique quelques années plus tôt en assistant à la décrépitude de son être.

Tous ceux qui sont morts de la même manière que Coué ont pratiqué avant le Couéisme et depuis que le monde existe, d'une manière intuitive, instinctive, les principes de « la Méthode ». La loi, découverte par Coué a été et est encore vécue par quelques individus (car on ne peut découvrir que ce qui existe).

Coué n'a fait que mettre cette loi à la portée de tous, c'est-à-dire, de la grande majorité qui n'a pas la chance de la vivre instinctivement ou qui ne la vit que plus ou moins incomplètement. Pasteur n'est pas moins grand, et le bien qu'il a fait à l'humanité n'est pas moins précieux parce qu'il a pu y avoir avant lui des hommes qui ont deviné une sorte de prophylaxie pasteurienne de certaines maladies. Jésus n'en est pas moins Dieu et les bienfaits du Christianisme ne sont pas amoindris parce que le prophète Isaïe pratiquait et prêchait, en grande partie, la morale chrétienne.

Le Couéisme provoque, en résumé, cette question : Comment se peut-il qu'en pensant — avec conviction et à l'exclusion de toute autre pensée, sans effort, mais enfin par la pensée seule — nous influencions et modifiions le fonctionnement des organes et ensuite leur état lui-même?

On a écrit des volumes — (à consulter surtout le professeur Baudouin) — pour faire entrer le Couéisme dans le cadre de la science officielle. Nous allons essayer, non de faire un résumé des théories qui ont été proposées, mais de rappeler les données du problème.

Il faut, tout d'abord, abandonner les conceptions purement matérialistes du matérialisme classique. Chose assez difficile pour les générations élevées à l'ombre du positivisme. Le plus grand nombre de ceux qui, comme moi, ont commencé à penser dans une atmosphère dominée par Comte et Buchner et se sont laissé séduire par la comparaison avec l'âme de la montre, arrivent difficilement à l'*animisme*, bien

que contraints de reconnaître les vérités du Couéisme. Car il ne faut pas nous effrayer des mots : la nouvelle psychologie mène directement à l'*animisme* ou tout au moins à un *néo-animisme* concilié avec un certain *néo-monisme*.

Le siècle dernier, aveuglé par les lumières du positivisme, a fait abstraction totale de tout ce qui a été pensé et essayé sous le nom d'*animisme*, comme sous celui d'*occultisme* ou d'*alchimie*, comme de tout ce qui ne pouvait pas être expliqué mathématiquement. Les arguments de ceux qui doutaient restaient sans écho, sans écho apparent, car toute idée modifie la philosophie de l'humanité, comme un millième de chaleur en plus modifie la pression de la vapeur dans une chaudière; mais rien ne se voit jusqu'à ce que se produise le mouvement ou l'explosion, ou que l'idée se transforme en croyance et alors renverse les idoles que l'on avait adorées jusqu'à hier. « L'esprit », disait Luther, « est comme un homme ivre à cheval ; on le redresse d'un côté, il tombe de l'autre. »

....

La nouvelle psychologie aura à sa base un renversement des valeurs : à la place de l'intelligence, l'intuition; à la place de la volonté, l'imagination; à la place du conscient, l'inconscient.

....

Sur ces bases et lorsqu'on en aura tiré les conclusions les plus lointaines, la nouvelle psychologie construira un monde encore meilleur, et les noms de Coué et de Bergson seront ceux de précurseurs bénis.

Le Couéisme prouve la supériorité de l'inconscient sur le conscient; il capte le trésor des forces insoupçonnées de l'inconscient en les utilisant d'une manière consciente; il réduit l'intelligence à une fonction en quelque sorte mécanique d'appareil qui déclanche les gigantesques forces inconscientes.

Mais qu'est-ce que l'Inconscient?

En reprenant la vieille comparaison que l'âme serait comme un appartement à deux pièces, l'une pour le Conscient et l'autre pour l'Inconscient, nous dirons que la nouvelle psychologie établit entre eux un moyen constant de communication, avec les deux buts bienfaisants qui suivent :

a) La captation de l'immense force de l'Inconscient pour être utilisée consciemment c'est-à-dire la maîtrise et la conduite de l'imagination, ce qui se fait au moyen de l'autosuggestion de la nouvelle Ecole de Nancy (Couéisme) et l'extir-

pation dans l'Inconscient de tout ce qui est morbide, empoisonnant pour la vie psychique et physique de l'homme, ce qui se fait au moyen de la psychanalyse (Freudisme).

L'Inconscient, abandonné à lui-même, remplit aveuglément sa fonction de régulateur de la vie végétative et rien d'autre. Le Conscient a le rôle de lui donner des directives; mais, personnage prétentieux et toujours enfant mal élevé, il les lui donne souvent pêle-mêle. L'Inconscient qui reçoit les indications du Conscient, les exécute avec précision, mais évidemment sans aucun discernement. C'est comme une boule placée sur un plateau qui ressent la moindre inclinaison imprimée au plateau, mais une fois la direction prise, elle roule jusqu'à ce qu'elle frappe le bord. Elle revient docilement en arrière si nous donnons au plateau une autre inclinaison, même si cette inclinaison est à peine perceptible. Et c'est pourquoi les hommes à l'esprit trop analytique ne peuvent être des hommes d'action.

Ceux qui jugent, hésitent, désirent de toutes les manières, à propos d'une seule et même chose, donnent à leur Inconscient, à peu près à la fois — exactement à la fois est impossible, une loi psychologique s'y oppose — dix ordres contradictoires, que l'Inconscient ne peut exécuter, parce que ces ordres sont donnés sans raison. Il ne peut les exécuter, mais il les enregistre absolument tous, en vue de l'impératif d'une autre loi qui veut que toute image tende à se réaliser. Il les enregistre, et en vue de leur réalisation, il dirige, dans l'ombre et sans que nous nous en rendions compte, toute notre activité en mettant au service de ce but même nos fonctions végétatives. Ainsi se réalise par hasard un ordre quelconque qui n'est ni le plus convenable ni le plus souhaité. La petite boule qui est sur le plateau agité de tous côtés finit cependant par atteindre un bord, mais au hasard. Ainsi s'explique l'anarchie de certaines existences qui auraient pu être belles et fécondes.

(A suivre.)

(Extrait de *Viata Romaneasca* 1926).

Arts Graphiques, Jarville-Nancy. *Le Gérant* : Commandant MÜLLER.

AVIS

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits à :

NANCY, rue Jeanne-d'Arc, 186;
PARIS, rue Pauquet, 17 *bis* ;
BRUXELLES, rue de Loxum, 45;
AMSTERDAM, Gebouw Heystee, Heerengracht, 545;
HILVERSUM (Hollande), Nassaulaan, 21;
ZURICH, Dreikönigstrasse, 53;
MALMÖ (Suède), Södra Promenaden, 57;
NEW-YORK, 39 West 55th Street.